POISSONS ET FRUITS DE MER



Poissons Au Tahina

Aranbiyat Al Samak

أرنبية السمك

Fish with Sesame Paste



1 kg de poissons grillés (ou frits), coupés en morceaux
1 kg d'oignons, pelés et hachés fin
1 kg d'oranges, pressées
500 g d'oranges Sevilles, pressées
500 g de mandarines, pressées
500 g de citrons, pressés
3 verres de tahina (pâte de sésame)
½ verre d'huile végétale
¼ verre de *graines de pin* frites
1 cuil. à café de mélasse de grenade
1 cuil. à café de sel (selon votre goût)

CE PLAT SOPHISTIQUÉ, DU LEVANT, PEUT ÊTRE SERVI COMME UN HORS D'ŒUVRE OU UN LÉGER REPAS.

7

90

60

Faites blondir le hachis d'oignons sur feu doux dans l'huile chaude. Retirez-le et faites-le passer au moulin à légumes. Laissez-le de côté.

Filtrez les jus au-dessus d'un bol. Mettez la tahina dans une cocotte sur feu modéré. Incorporez-y en remuant, les jus, l'huile d'olive et l'eau jusqu'à obtenir un mélange homogène. Salez. Ajoutez la mélasse de grenade et remuez.

Ajoutez l'oignon moulu au mélange de tahina. Remuez 30 min sur feu modéré jusqu'à ce que l'huile de tahina apparaîsse sur la surface.

Versez la sauce dans un plat creux de service. Décorez-la avec les morceaux de poissons et les graines de pin.

Saupoudrez de canelle et servez immédiatement avec du *riz cuit*.

Poissons Au Tahina



Sardines Dorées

1 kg de petites *sardines, vidées*
¼ verre de jus de citron
1 verre d'huile végétale
1 cuil. à soupe de sel (selon votre goût)

Sardine Mouhammar

سمك السردين المحمر

Fried Sardines



LES SARDINES FRAÎCHES COMMENCENT À DEVENIR DE PLUS EN PLUS DEMANDÉES ET CETTE RECETTE VOUS PRÉSENTE LA FAÇON LA PLUS FACILE POUR LES PRÉPARER.

4

20

30

Sardines Dorées

Assaisonnez les sardines de sel. Laissez-les 10 min de côté.

Chauffez la friture dans une casserole, faites-y dorer les sardines.

Retirez les sardines et disposez-les sur un plat de service. Arrosez-les de jus de citron.

Servez-les chaudes avec des pommes de terre frites, des rondelles de citron, du *"Taratour"* et du pain libanais frit dans le même huile.



Poissons Piquants Tripolitains

Samkeh Harra Traboulsia

سمكة حرة طرابلسية

Fish with Bell Pepper Sauce



1 kg de poissons grillés (ou frits), coupés en morceaux
3 verres de *Taratour* (sauce au pâte de sésame)
1 verre d'oignons hachés fin
1 verre de poivrons verts épépinés et hachés fin
½ verre de coriandre hachée fin
½ verre d'un mélange moulu d'amandes pelées et de pistaches décortiquées
¼ verre de *graines de pin* frites
½ verre d'huile d'olive
1 cuil. à soupe de coriandre sèche
½ cuil. à café de sel (selon votre goût)
½ cuil. à café de poivre de Cayenne en poudre
½ cuil. à café de cumin en poudre
1 pincée de paprika

UN AUTRE PLAT DE POISSONS AVEC DU TARATOUR ET PRÉPARÉ DE LA MÊME FAÇON QUE SUIVENT LES CITOYENS DE TRIPOLI (NORD DU LIBAN).

5

45

30

Poissons Piquants Tripolitains

Faites chauffer l'huile dans une casserole. Ajoutez-y oignon, poivron et coriandre. Faites sauter le mélange.

Salez, poivrez et cuminez. Remuez, puis ajoutez le mélange d'amandes. Malaxez bien.

Versez-y le "*Taratour*". Laissez cuire le mélange sur feu modéré en remuant jusqu'à ce qu'il devienne épais et apparaîssent des gouttes d'huile sur la surface.

Versez le mélange dans un plat creux de service. Décorez-le avec les morceaux de poissons, les graines de pin et des rondelles de citron. Parsemez de persil ciselé et portez à table.



Poisson Farci Grillé

1 gros poisson (Loup) de 2 kg, vidé
2 branches de céleri, hachées
1 branche de poireau, hachée fin
½ verre d'huile
Rondelles de citron, épépinées
2 cuil. à soupe de sel (selon votre goût)
1 pincée de poivre blanc
1 pincée de cumin

Samak Machwi

السمك المشوي

Grilled Fish



UN PLAT CLASSIQUE TRÈS ÉLÉGANT POUR UN DÎNER OU UNE RÉCEPTION. LA FARCE INTENSIFIE LE GOÛT FRAÎCHE DU POISSON AU LIEU DE LE DISSIMULER.

4

35

60

Poisson Farci Grillé

Assaisonnez le poisson de sel, de poivre et de cumin. Laissez-le de côté.

Mélangez bien le hachis de céleri et de poireau, puis emplissez le poisson par cette préparation.

À l'aide d'un pinceau, huilez un papier cellophane. Posez-y le poisson et badigeonnez-le d'huile. Enveloppez-le bien de papier cellophane.

Versez un peu de l'eau dans un plat allant au four. Mettez-y le poisson enveloppé et enfournez-le pour 1 h à une température moyenne (180°C) jusqu'à ce qu'il soit bien cuit.

Posez-le sur un plat de service préchauffé. Entourez-le avec les rondelles de citron et servez-le tout de suite avec du "*Taratour*" ou la *"SAUCE PIQUANTE AU TAHINA".*



Sauce Piquante Au Tahina



Ingrédients:

1 verre de tahina (pâte de sésame)
1 verre d'eau
1 verre de jus de citron
½ verre de noix décortiquées et pilées
1 moyen oignon, pelé et haché fin
5 gousses d'ail, pelées et pilées
1 cuil. à café de coriandre sèche
½ cuil. à café de Cayenne en poudre

Mélangez bien la tahina avec l'eau et le jus de citron dans un bol.

Faites blondir l'oignon dans l'huile chaude, dans une poêle, sur feu modéré . Ajoutez-y l'ail et la coriandre sèche. Faites revenir 1 min.

Ajoutez-y les noix et le mélange de tahina. Remuez 5-10 min jusqu'à ébullition.

Ajoutez la Cayenne, puis continuez la cuisson sur feu doux jusqu'à ce que le mélange devienne épais et apparaîssent de petites gouttes d'huile sur la surface.

Versez la sauce dans une saucière et servez-la avec les plats de poissons farcis.

Poisson Farci Grillé

- 1 gros poisson de 2 kg, vidé
- 2 têtes d'ail, pelées et coupées en lamelles
- 3 bouquets de coriandre (selon votre goût), hachés fin
- 1 gros oignon, pelé et haché fin (½ verre)
- Huile végétale pour friture
- ¾ verre de jus de citron
- ½ verre de *graines de pin* frites
- 1 cuil. à soupe de vinaigre
- Sel (selon votre goût)
- 1 pincée de coriandre sèche en poudre
- 1 pincée de poivre de Cayenne
- 1 pincée de cumin

Samkeh Harra Bil Thoum Wal Kizbara

سمكة حرّة بالثوم والكزبرة

Lebanese Garlic Fish



UN FABULEUX PLAT DU LEVANT, IMPRESSIONNANT ET PARFAIT POUR LES RÉCEPTIONS.

5

30

35

Poisson à L'ail et à La Coriandre

Assaisonnez le poisson de sel. Plongez-le dans l'huile chaude et faites-le dorer sur feu modéré. Retirez-le et laissez-le refroidir. Ôtez ses arêtes et coupez sa viande en morceaux. Tenez au chaud de côté.

Faites chauffer ¼ verre d'huile dans une grande casserole. Faites-y blondir l'oignon. Ajoutez-y l'ail et la coriandre en poudre. Salez, poivrez et cuminez. Remuez quelques minutes.

Versez-y le vinaigre, le jus de citron et un peu d'eau. Laissez bouillir jusqu'à évaporation du liquide. Ajoutez la moitié des morceaux du poisson, puis le hachis de coriandre. Faites revenir le mélange 1 min en remuant. Retirez du feu.



Disposez sur une assiette de service chaude, décorez avec la quantité restante des morceaux du poisson, puis avec les graines de pin et des rondelles de citron.

Filets De Poissons Frits

2 kg de poissons à chair blanche, vidés et coupés en filets
Rondelles de citrons, pelées et épépinés
2 cuil. à soupe de farine (selon votre goût)
½ cuil. à soupe de sel
Huile végétale pour friture

Samak Makli

شرائح السمك المقلية

Fried Fish



LES POISSONS NOUS OFFRENT LEUR MEILLEUR GOÛT QUAND ILS SONT FRITS ET CE QUI EST SERVI AVEC EUX NE PARTICIPE QU'À RENDRE LEUR GOÛT PLUS SAVOURABLE.

4

30

30

Filets De Poissons Frits

Assaisonnez les filets de sel, puis mettez-les 30 min au réfrigérateur.

Passez les filets dans la farine, puis plongez-les dans la friture chaude. Faites-les dorer 4 à 5 min en les retournant à mi-cuisson. Épongez-les sur du papier absorbant.

Servez-les chauds, décorés avec les rondelles de citron et parsemés de persil, accompagnés de "*Taratour*" et du pain libanais frit dans le même huile.



Poisson Au Riz

- 1 poisson de 1 kg (Loup), vidé (gardez la tête de côté) et frit (ou grillé)
- 7 moyens oignons, pelés et hachés grossièrement
- 2 verres de riz long lavé et égoutté
- 1½ verres d'huile végétale
- 5 verres d'eau
- ½ verre de *graines de pin* frites
- 1 cuil. à soupe de jus de citron
- 2 cuil. à café de sel
- 1 pincée de poivre blanc
- 1 pincée de cumin

Sayyadiyat Al Samak

صيادية السمك

Lebanese Fish and Rice



UN PLAT LIBANAIS TRÈS EXCEPTIONNEL, DE RIZ CUIT AU BOUILLON DE POISSON. IL EST FORMIDABLE AUX RÉUNIONS FAMILIALES ET NE PRENDRA PAS BEAUCOUP DE VOTRE TEMPS À LA CUISINE.

6

30

60

Poisson Au Riz



Faites chauffer l'huile dans une casserole à fond épais. Faites-y dorer la tête du poisson. Retirez-la et laissez-la de côté.

Versez ½ verre d'huile (utilisée précédemment pour frire la tête) dans une cocotte. Faites-y blondir l'oignon sur feu modéré.

Ajoutez-y la tête et l'eau. Salez, poivrez et cuminez. Portez à ébullition, puis faites cuire 30 min sur feu modéré.

Retirez la tête. Filtrez le bouillon au-dessus d'une cocotte. Ajoutez-y le riz et le jus de citron. Portez à ébullition, puis laissez cuire pendant 20 min sur feu doux. Dressez le riz cuit sur un plat de service chaud.

Ôtez les arêtes du poisson, puis coupez sa viande. Décorez le riz avec la viande du poisson et les graines de pin. Servez chaud avec de la salade ou la *"Sauce Piquante au Tahina"* .

Tajine De Crevettes

Tajine Al Kraydiss

طاجن القمرون (قريدس)

Moroccan Prawns



- 1 kg de crevettes, décortiquées
- 5 gousses d'ail, pelées et pilées
- 2 cuil. à soupe de beurre
- 1 bouquet de persil, haché fin
- 1 cuil. à café de cumin en poudre
- ¼ cuil. à café de poivre de Cayenne en poudre
- 1 cuil. à soupe de paprika en poudre
- 1 cuil. à café de sel

PRÉPARÉ À LA MAROCAINE, CE PLAT A UN GOÛT SAVOUREUX ET EXOTIQUE. PRÉPAREZ ET GOÛTEZ.

4

40

15

Tajine De Crevettes

Dans une cocotte, faites fondre le beurre sur feu doux. Ajoutez-y le persil, l'ail, le cumin et le paprika. Salez et poivrez. Faites sauter le mélange pour 1 min.

Jetez-y les crevettes. Remuez bien le tout pour 10 min sur feu doux.

Disposez dans un plat de service. Décorez avec des rondelles de citron et de poivrons verts. Portez à table.



Crevettes Cuites

1 kg de crevettes, décortiquées
2 litres d'eau
1 cuil. à soupe de jus de citron
1 cuil. à café de sel (selon votre goût)

Kraydiss Masslouk

القريدس المسلوق

Boiled Prawns



UN PLAT FACILE ET TRADITIONNEL QUI PEUT ÊTRE SERVI COMME UN HORS D'ŒUVRE.

4

15

15

Crevettes Cuites

Versez l'eau dans une marmite. Salez et faites dissoudre sur feu modéré, puis portez à ébullition.

Ajoutez-y les crevettes et faites-les cuire 4 min. Ajoutez-y le jus de citron et faites bouillir 1 min.

Disposez les crevettes dans un plat et servez-les chaudes avec de la salade, des sauces et des saumures.

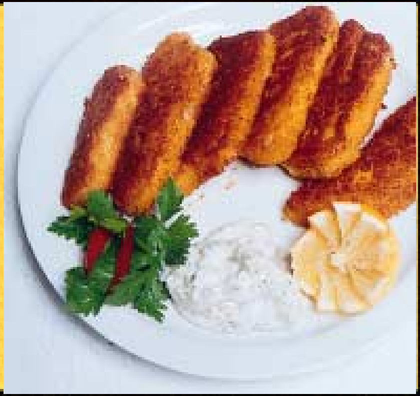


Filets De Poissons Panés

Akras Al Samak Bil Kaek

أقراص السمك بالكعك

Ground Fish



- 750 g de poissons, vidés et coupés en filets (2me façon)
- 1 œuf battu avec 1 pincée de poivre blanc
- ½ verre de farine
- ½ verre de chapelure
- ½ verre de lait
- Huile végétale pour friture
- 2 cuil. à café de coriandre fraîche hachée fin
- 1 cuil. à café de sel (selon votre goût)
- 1 cuil. à café de zeste de citron râpé

DEMANDEZ À VOTRE MARCHAND DE POISSON DE VOUS COUPER LES POISSONS EN FILETS ET DE LES DÉPOUILLER SI VOUS TROUVEZ DE LA DIFFICULTÉ DE LES PRÉPARER VOUS-MÊME.

4

60

15

Filets De Poissons Panés

Mélangez chapelure, coriandre, sel et zeste dans un bol.

Passez les filets dans la farine, dans l'œuf battu, puis dans le mélange de coriandre en appuyant pour faire adhérer ce dernier.

Rangez les filets dans un grand plat. Couvrez-les d'un film plastique et mettez-les au freezer pour 30 min.

Faites chauffer la friture dans une casserole à fond épais. Plongez-y les filets (2 ou 3 à la fois) et laissez-les dorer 4 ou 5 min en les retournant à mi-cuisson. Épongez-les sur du papier absorbant et tenez-les au chaud pendant que vous poursuiviez la cuisson du reste.

Servez-les chauds, parsemés de persil ciselé et décorés avec des rondelles de citron.

